এডিটোরিয়েল

নোংমা ফাওবা খল্লমগদবা মান্দে

হৌখিবা চহী কয়া অমা অসি মণিপুরগী মীয়াম ব্রেক লোনি নংত্রগা দ্রাকোনিয়াল এক্ট অমনি হায়নরিবা অর্মদ ফোর্সেস (স্পেসিয়েল পাবার) এক্ট ১৯৫৮ কী মখাদা ইন্দিয়াগী আর্মদ ফোর্সশিংগী মীওং মীনৈ কয়াগী মখাদা হিংলক্লি। এক্ট অসি অহানবা লইনা চীংগী দিট্টিক্টশিংদা ১৯৬০ গী শরুকশিংদা থমজিনখিবা মতুংদা লৌথোকখিবদি লাইরদুনা তম্পাক্কী দিট্টিক্টশিংদা ইনিয়া লৈঙাক্তগী তোখায় তাগদবনি হায়বা অকনবা খুৎলাই পায়বগী খোঙজং কয়া চথরকপা হৌবদগী মীয়ামগী ইহৌ অদু নমথনবা, মীহাৎ–মীপুন, মীওং–মীনৈ কয়া চথবা মতমদা সিফাইশিংদা মথৌ শঙবা এক্ট অসি চৎনহন্দুনা মীওই কয়া মীচম কয়াগী পুন্সি পীখম্নংহনখ্রে, ইচে০ইচল কয়াগী ইজং খোঙ্গাউবীখ্রে। এক্ট অসি লৌথোকখিবনা মখল মখা কয়াগী খোঙজংশিং চংশিনখে, ইহৌ লাকশিন্নবা সরকারগী মায়কৈদা লৈরিবা ফোর্সশিংনা হোৎনবদা মীওই কয়া অশোক–অপন, অশি–অনা য়াওখে। অদুবু মীয়ামগী মীহৎনি হায়বশিং অমদি লৈঙাক চুপ্পি পায়রবশিংনা ঙসি ফাওবা এক্ট অসি লৌথোকখিনবা রাফম অমা ফাওবা কাংথোকপা লৈত্রি। মীখল মমাংদা পোলিটিকেল পার্টি কয়াগী মীরেপশিংনা অমসুং মীওইশিংনা এক্ট অসি মখোয়না মীহৎ ওইদুনা লৈঙাক পায়রবদি লৌথোক্কনি হায়রবসু মীখল মতুংদদি নীংশিনদবগুম উই। মীখলগী খুদোংচাবা লৌনবা থম্না এক্ট অমগা মায়রে। মীয়ামগী প্রেসরদগী ইন্দিয়া লৈঙাক্না কম্পিসন শেমদুনা এক্ট অসিনা মীয়ামদা পীরিবা শাফুগী মতাংদা থিগৎহনখ্রে। কম্পিসন অদুনসু এক্ট অসিগী মনুংদা য়াওরিবা ইনহ্যমন এক্ট খরা লৌথোকপা নংত্রগা শেমদোকগী মথৌ তাবশিং অদু রিপোর্টতা পল্লকখ্রে। মদুগী মতাং অদুসু দিফেন্সমিনিস্ত্রিগী মখা লৈবা ফোর্সশিংনা য়ানিংদবা ফোঙদোক্লকপদগী অদুমক চৎনখিদ্রে। মীয়ামগী খোল্লাও অমসুং ইহৌ কয়া টীফ মিনিষ্টর ও ইবোবীনা ত্রাইয়েন ওইনা ইম্ফালগী এসেমব্লি সেগমেন্ট ৭ তগী হায়বদি গ্রেটর ইম্ফালগী শরুক্তগী এক্ট অসি লৌথোকখি। মখা তারকপদগীদি এক্ট অসিগী মতাংদা নোংমা ফাওবা লৈঙাকপশিংনা খল্লমগদবা মান্দে। হৌজিকসু অচৌবা মীখল অমা নকশিল্লকপনা এক্ট অসি ইলেক্সনগী এজেন্দা অমা শোইদনা ওইরকপা য়াই। অসুম্না লৈঙাক অমনা কাওঙবা মানবা রাফমশিং ওপোজিসন পার্টিশিংগী খুৎলাই ওইবগী মওং অমদা চথরকপা অসিনা তাকপদি লূচিংবশিংনা মীয়াম্বু নমথাক তৌই, পুকচেল শেংনা লৈবাক্কী নংত্রগা মীয়ামগী থবক তৌদে হায়বসি ঙসিদি মীয়াম্না খঙবা চুম্সী।

অফম্পা খক্তা নংত্রগা মণিপুরদা আই এল পি সিষ্টেম চৎনহল্লু হায়বগী মতাংদসু লৈঙাক্না মতম শাংনা নমশিন্দুনা থম্লকপদগী অচৌবা ষ্টেকী প্রোব্লেম ওইরক্লবা মতমখক্তদা হাথু–হাথু বিল অমা পাস তৌরগা থাখবা মতুং সেন্তরনা নমশিন্দুনা থমখ্রে। মদুদসু চীংগী –তমগী হায়বা ইসু অনী থোকহল্লগা অনৌবা বিল অমা শেমদ্রিফাওবা মীয়ামগী ইহৌ লাকহয়বা হোৎনদুনা লৈরি। মসিনা তাকপদি পুকচেল শেংনা মীয়ামগী অমদি ষ্টেট অসিগী ইশুশিংদা মতম চানা থবক তৌদে হায়বসিনি। অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা লৈবা লৈঙাক্লোইশিংদি ইসুশিংগী খোঙজংদা মাঙজিন থানা শরুক য়ানবা ঙাক্তনি। মপুনা মরম ওইরগা ইশুশিংনা অচৌবা প্রোব্লেম ওইহন্দে, মতম শাংনা মীয়ামদা অয়েৎ অপন পীদে, লো এন্দ ওর্দর ঙাক্না থম্না ঙম্মী। ওইরক্লিবা ফিতম কয়াদি ষ্টেটসিগী ওইনদি লৈঙাক্লোইশিং অমগা অমগা থংজিন্দুনা লৈবদগী ওইরম্না য়াই খল্লি। মদু চুমথোকপা ঙম্না লূচিংবশিং ওইবীয়ু হায়বসিনা মীয়ামগী রাখল্লোননি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

অনৌবা বি জে পি মণিপুর প্রসিডেন্টতা থাজবা থম্লকলি

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

হান্নগী প্রসিডেন্ট শিনবগী রাফমদা মতম খরা চরাংনরম্বদু ঙসিদি ইথা হেক থাজদনা পূম্নমক ইংথনদুনা ক্ষেত্রিময়ুম ভবানন্দবু মণিপুর বি জে পি প্রসিডেন্ট ওইনা খন্দুনা লাক্কদৌরিবা ২০১৭ কী মীখলদা মায় পাক্লগনি হায়না থাজবা থম্লক্লি। হান্নগী বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী প্রসিডেন্ট টি আইচ চাওবনা ষ্টেট ইলেক্সন মেনেজমেন্ট কনভেয়র ওইনা পুহল্লকইবসিদসু অমুক্তা হেন্না নুংঙাইবা ফোঙদোক্লি। মতম শাংনা দল অসিগী ফগৎনবা থৌদাং কয়া লৌবিরকপদা হনবা লৈতনা হোৎনবিরকইবা মহাক্কী মতম লোইখিবা তারবসু মতম খরদং মীয়ামগা লোয়নবা দল অসিগী য়াইফনবগী খুদোংচাবশিং পীবা ঙমহনগদৌরিবা অসিমক থাগৎচরি। অনৌবা প্রসিডেন্ট অসিগী রাখল্লোন্দা ফাওরিবা দল অসিগী অচৌবা রাখল্লোনশিং শোয়দনমক্কী মায়পাকপা ঙম্নগনি হায়বগী থাজবসু থম্লক্লি। মীচং মীথায় নাইদ্রবা দল অসিগী অশেংবা শক্তমশিংবু অতোপ্পা দলশিংনা লান্না উহয়বা থৌরাংলিবা পুম্নমক অরেম্বা ওইরগনি থাজরি। মহাক্কুম্বা ইচম চন্না দল অসিগী কায্যকারি অমদা লূচিংবা ওইনা খল্লকইবা অসিমক্লা দল অসিগী মীচঙ মীথায় নাইদবনি হায়বগী অশেংবা অচুম্বা শক্তমশিং ময়েক শেংনা উরক্লি। লমদম অসিদা ওইরকইবা তংদু লৈতাদবা পুন্সি মহিংদা হিংলিবা প্রজাশিংবু কঞ্জনবগী অচৌ–অচৌবা রাখল্লোনশিং পুথোকপীরক্লনি হায়বগী থাজবা লৈরকইবসি মহাকপু থাজবদগীনি। লমদম অসিদা মতম শাংনা লৈঙাকইবা ঙসিগী সরকারগী অশোয়বা কয়াবু চুমথোক্লবগী খুদোংচাবা কয়া ঙসি মীয়ামদা ফঙহনবা ঙম্লক্লনি থাজরি। ঙসিগী অনৌবা প্রসিডেন্ট অসিগী অমদি দল অসিগী থৌপুরোইশিংগা রাখল অমত্তা ওইমিন্নদুনা লমদমসিদা মশক নায়বা সরকার অমদি শোয়দনা পুথোকপা ঙম্নগনি হায়বগী থাজবশিংসু থম্লক্লি। হান্নগী প্রসিডেন্ট ফম পুবিরিবনসু দল অসিগী অনৌবা প্রসিডেন্ট অসিগা খুৎশম্নদুনা হৌখিবশিংদা পায়খৎপা ঙমহৌদবা লৈরম্না খুদিংমক নীংশিংবিদুনা পাঙথোক্লগনি হায়বসু থাজবা থম্লক্লি। কেন্দ্র খুদিংদা য়েংশিনবীনবা লৈত্রবা, ফত্তবা অরানবশিংদা হৈনবী পকখ্রবশিং নুপী অঙাংগী রাথোক লাম্থোকশিং মুথৎনবগী রাখল্লোনশিংসু পুথোরক্লনি হায়বসু থাজবা থম্লক্লি। অনৌবা প্রসিডেন্ট অসিনা লাকপসিদা লমদম অসিগীসু ওইনা অনৌবা শক্তম কয়া শাফোংহন্নবা দল অসিগী মেম্বর পূম্নমক অমদি লমদমসিগী দলসিবু নুংশিবিরিবা খুদিংমক খুৎশম্নগা চৎমিন্নরসি হায়না ফোঙদোকচরি।

অদোমগী
কে ইমো মীতৈ
ইম্ফাল

অঙাংদা লাইকুপ থোকপা

মৈতৈনা 'ফৌজুম ফৌহাম' নৎত্রগা 'লাইকুপ' থোকপা হায়না খঙনরিবা, মরু ওইনা পীক্লিবা অঙাংশিংদা য়াম্না থোক্লনবা মখলগী লায়না অসিবু অনা–লায়েং ডাক্তরগী লোন্দাদা 'মিজল' হায়না কৌই। ইংরাজিদনা 'রুবিওলা' হায়না খঙনবা লায়না অসি, ফত্তনবরোমদা য়াম্না পকশিন–চুশিনগনবা ভাইরস (*লায়না তিলনাগী হ চেনবা, মশা মথন্তনদি হিংবা ঙমত্রবা করিগুম্বা অহিংবা সেল (হকচাং শেমগৎ–শাগৎপদা চংলিবা মচাক) শিংদা চংলগদি হেক্তমক হিংগৎপা মখলগী য়াম্না পীকপা মহিক*) না থোকহনবনি। মরু ওইনা ঈশিং নুংশিত্তা থোং ওইদুনা শন্দোক্কনবা লায়না অসি, মচি ওইনা চিঙ্গাক চাবগী চাং হন্থবা অমদি টিবি গী মহিক চেল্লবা অঙাংশিংগী মফমদি তশেংনমক য়াম্না খুদোংথীনিঙাই ওই।

মিজল হায়বা লায়না অসি পীক্লিবা অঙাংশিংদদি, কনাগুম্বা মিজল থুংলিবা মীওই অমগী মনাক্তা চংলু–লৈরুরবা মতুং নুমিৎ ১০– দগী ১৪ ফাওবদা নারক্লল্লি।

লায়না অসি পক্লক্লবদি অহানবদা অরুম লাইহৌ, নাতোন মহি চেনবা, মীৎ–না ঙাঙবা অমদি কংখু খুবা হৌরক্লনি। চাবা–থকপগী চাংসু মহৌশা চারম–থক্লম্বা চাংদগী খঙহন–হন্থরকপা নৎত্রগা চাও–থকউ হায়বা শুংয়া–য়ারক্তবগী মওংদা লাক্কনি। করিগুম্বদদি ওরকপসু য়াই। অসুম্না তৌরম্বদগী অঙাংগী মশা অদু হেন্না নাশিল্লকপগা লোয়ননা মচিন–মরৈ নারকপা অমদি দায়রিয়া তৌরকপসু য়াই।

মিজল পকপা হৌরকখ্রবা মতুং নুমিৎ ছম্মি –মরীনি লৈরগদি খজাইগী মনুং য়াপং মথক –মখাগীগা থংনবা শরুকশিংদা থুমলিক্কুম্না ইঙৌ–ইঙৌ অপীক–অপীকপা মফুৎ–মফুৎ (ঈশিং হান্নগুম্না) খরা থোরকপা থেংনগনি। মদুগী মতুং নোংমা নৎত্রগা নিনি লৈরগদি অঙাংবা মচুদা পিশক–পিশক পিক্লা হামজিনবা মফমশিং অহানবদা শমথোঙশিংদা, অদুদগী মায়দা নাগী তুং থংবা শরুকশিংদা অমদি ঙকশমদা মথং–মথং শন্দোরক্তুনা হকচাংগী মখা থংবা শরুকশিংদা শন্দোরক্তুনা মথং খোঙ–খুৎশিংদসু য়ৌশিল্লক্কনি। হায়রিবা হামজিনবশিং অদুনা খোঙগী শরুক য়ৌশিল্লক্লবদগীদি মিজল নারিবা অঙাংগী মশা অদু খরা–খরা অমুক ফগৎলক্কল্লি। নুমিৎ মঙানিরোম লৈরগদি ঙাকশং –ঙাকশং ঙাংনা হামজিল্লম্বশিং অদু মাঙখুগা, হামজিল্লম্বা মফমশিং অদুগী উনশা শরুকশিং অদু পোকখায়রক্তুনা মুরৈননা খামজিন্দুনা লৈহৌগনি।

মিজল হায়বা লায়না অসিনা নারবদি হকচাংদা মহৌশানা লোয়নজবা লায়না তিলনা ঙাকথোকচবগী শক্তিশিং অদু শোন্থহল্লি। মদুনা মরম ওইদুনা মিজল থুংলুরবা অঙাংসু মতুংদা নিমোনিয়া (থবোম্বীদা নাবা লায়না), টিবি, দাইরিয়া–দাইসেন্ত্রি নচিংবা মখলগী লায়নাশিং পক্লকপা য়াই।

লায়েংঃ

মিজল থুংলিঙৈগী মনুংদা, নারিবা অঙাংদু মহৌশা চারম–থক্লম্বা চাংদগী য়াম্না হন্থবা নৎত্রগনা চাও–থকউ শুকয়া য়ারক্তবনা মরম ওইদুনা মশা শোন্না পথরকপগী হকচাংদা মহিগী শরুক ব্রাথরকপা অমদি হকচাংদা চিঙ্গাক রাৎলকপা) মওং ওইরক্কনি। অদুনা অনাবা অঙাংদুবু শেন্নবীরিবা মমা নৎত্রগা মমা শকপীশিং অদুনা অঙাংদুবু শাদা মচি ওইশদবা চিঙ্গাক খজিক–খজিক্তং ওইরবসু য়াম্না তোয়না পীজবীনবা হোৎনবীগদবনি ঈশিংসু খজিক–খজিক য়াম্না তোয়না পীথকপীগদবনি। অঙাংদুনা করিগুম্বা মপং ওইবা চিঙ্গাক চাও য়াদ্রবা নৎত্রগা চাবা হৈত্রিবা ওইরগদি অকুংবা এক্সাং মহিগুম্বা মচি ওইবা চিঙ্গাক ইনবীনবা হোৎনবীগদবনি। মমাগী খোন্নাং থক্লিবা অঙাং ওইরবা অদুগা মমাগী মথাদগী খোন্নাং থকউদি য়াদ্রবা অঙাংগীদমক্তদি খোন্নাং অদু পাত্রদা শুমদোকপীরগা চমচনা ইনবীনবা হোৎনবীগদবনি। মমাগী খোন্নাং থকপগী মহিদি ওইরবা অদুবু মরাইবক থীবদগী মমাগী খোন্নাং থোকপা রাৎপদগী নৎত্রগা ফংজদবদগী শন্দোম্না য়োকপীরবা অঙাং ওইরবসু মহৌশানা পীথকপীরকপা টিন শন্দোম পাউদরগী চাং অদু কায়দনা শেন্বীরগা খজিক –খজিক য়াম্না তোয়না ইনবীনবা হোৎনবীগদবনি। করিগুম্বদা কৈথেলদা মরাং কায়না ফংবা টিন–পেকেটতা হানবা শন্দোম পাউদরশিং শীজিন্নবীদ্রবদি অঙাংদা পীথক পীনবগীদমক্তা শেন্বীবা শন্দোমগী চাং অদু গ্লাস অমদা অসুম্না লেপ্পীয়ু।

(ক) ষণবীগী শন্দোম ঃ

চা–গ্লাস অমদা শন্দোমগী শরুক অনী, ঈশিংগী শরুক অমা, চিনি চমচ অমা।

(খ) ইরোইগী শন্দোমঃ

চা–গ্লাস অমদা শন্দোমগী শরুক অনী, ঈশিংগী শরুক অম্বম চিনি চমচ অমা। অদুগা মসিদা খঙজিনবীগদবা অমনা য়ানশিন্নগদবা শন্দোম অমসুং ঈশিং অনীমক লোম্বোক্লবা ঙাক্তা ওইগদবনি। শীজিন্নবীরিবা শন্দোম পীথকুবা শেন্বীরিবা অদুদা মনা মশিংদগী শেম্না অচাথাউ চমচ অমগা য়ানশিনবীবদা কান্নবা য়াম্না লৈ।

+ অঙাংগী মশাদা অরুম–লাইহৌ তৌদুনা পোত্থাফম খঙদবগী মওং লাকপগীদমক্তংদি acetaminophen হায়বা হিদাক থাবীগদবনি।

+ করিগুম্বদা মনাকোং নাবগী মওং লাক্লগদি অঙাংদা থাবা য়াবা এন্টিবাইওতিক অমা শীজিন্নবীয়ু।

+ মিজল থুংলবা অঙাং অমনা করিগুম্বা শুর হোনবদা ব্রারক্লবা মঙক লেংথোক–লেংশিন য়াদনা নারক্লবা নৎত্রগা মনাকোংদা নৎত্রগা মবুক্তা কন্নমক নাখৎলক্লবদি য়ুমদা সেবা তৌদুনা অসুম লৈবগী মহুত্তা য়ারিবমখৈ পম্ববীদনা অখঙ অহৈ ডাক্তরশিংগী মতেং লৌবীনবা হোৎনবীগদবনি।

+ মিজলনা নারিবা অঙাংনা দাইরিয়া তৌদুনা মখোঙ হান্নক্লবদি মশাদগী থোকপ্রবা মহিগী চাং হনগৎহন্নবা মহি পীথকপীয়ু। পীথকপীগদৌরিবা নৎত্রগা ইনবীগদৌরিবা মহিদুদি নীংথিনা লোম্বোক্তুনা ঈংথহল্লবা অশেংবা ঈশিং লিটর অমদা চিনি চমচ অখৎপী নিপানগা থুম চমচ অখৎপী তঙ্খায় অমগা য়ানশিন্নদুনা শেন্বীয়ু।

+ মচি ওইবা চিঙ্গাক রাৎলক্তুনা হান্নদগী মশা শোন্দম নাদমলক্লবা অঙাং অমদা মিজল থুংলক্ক বদি–থুংলুরবদি মমীৎ শোকচিনখিদনবা ভিটামিন এ পীবিনবা হোৎনগদবনি। অঙাংদা ভিটামিন এ পীবিনবগীদমক্তী গুলি ওইরগনা য়ুনিট ২০০,০০০ (লাখ অনী) অদুগা ইঞ্জেকসন ওইরগনা য়ুনিট ১০০,০০০ (লাখ অমা) গী চাং ওইগদবনি। চাং অসি নুমিৎ নিনি পীবিরক্লগা মতুং হণ্ডা অমা নৎত্রগা অনী লৈরগা নোংমখক অমুক পীবিগদবনি। হায়রিবা চাং অসি চহী ফাদ্রিবা অঙাং অমদা ওইরবদি য়ুনিট তঙ্খায় অমমম হন্থবীগদবনি।

মিজল হায়বা লায়না অসিদা অমুক 'জর্মন মিজল' হায়না খঙনবা মখল অমসু লৈরি। মসিদি মথক্কীগুম্না কয়াদি শাথীদে। নাবসু নুমিৎ ছম্মিদগীনা মঙানিরোমদমক কুইথৈ। মিজল মখল অসিদদি পিক্লা–পিক্লা হামজিল্লকপা ফুরিগী মওং অদু মায়দা হান্না হৌরক্লগা হকচাংগী অতৈ শরুকশিংদা শন্দোকখি। অদুগা ফরক্লবা মতমদা হামজিনলম্বশিংদু মথক্কীগুম পোকখায়খিবগী মহুত্তা নাই চাশিনবগুম পোমখত্তুনা অনাবা পোকহন্না লৈথৈ। অরুম লাইহৌসু লোয়নগন্দে লোয়নরবসু চাং য়াম্না নেমই। জর্মন মিজল নারক্লবা অঙাংদুদি ফমুংদগী হেন্দোকহন্দনা থম্বীগদবনি, মথৌ তারক্লবদি (অচিক–অনা অমসুং অরুম লাইহৌ হেঞ্জিল্লক্লবদি) paracetamol গুম্বা হিদাক থাবীগদবনি। অদুগা জর্মন মিজল থুংলবা অঙাংদদি মরু ওইনা থা অহুমগী মনুংদা লৈবী মীরোনবীশিংগী মনাক্তংদি শুংনক–নকশিনহনবীরোইদবনি হায়বসি নীংশিংনবীগদবনি।

থা অহুমগী মনুংদা লৈরিবী কনাগুম্বী মীরোনবীশিংদা মশাগী পুকুংদা লৈরিবা অদুগা লোয়ননা জর্মন মিজল পক্লক্লবদি পোক্ল ক্কদৌরিবা অঙাংদু ফিভম কায়রকপা য়াই হায়বসি নীংশিংনবীগদবনি অমসুং মসিগীদমক মতম চুপ্পদা চেকশিন্নবীগদবনি। অদুনা মীরোনবীশিংদি মিজলবু থুংলে হায়বা অনাবা অমগী মফমদদি শুংচং–হেক চংলুদবনা ফগনি। কনাগুম্বী মীরোনবী অমদা জর্মন মিজল থুংলক্লে হায়রবদি মতৈ মনাও য়াম্না কুপ্পা অমসুং মুন্না খম্বমীন্নরগা গর্ভনুংদা লৈরিবা তাইবং ফাওরক্লিবা অঙাংদুগী মরাইবকপু, অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিংগা মুন্না তান্নবীরগা মাঙজৌননা লেপথোকপীইবনা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি হায়বসিসু নীংশিংনবীয়ু।

মিজলদগী ঙাকথোকপাঃ

মমাগী গর্ভনুংদগী তাইবং ফাওরক্লবা অঙাং খুদিংমক থা ৯ মপুং ফারক্লবা মতমদা মিজলগীদমক হিদাক কাপথোকপীইবগীদবনি। লৈকাই খুঙং অমগী মনুংদা মিজলগী লাইচৎ থোরক্লে হায়রগদি থা ৯ মনুংগী অঙাং খুদিংমক হিদাক কাপথোকপীইগদবনি। মিজল থুংলবা–থুংলুরবা অঙাংদি স্কুলনচিংবা মীয়াম মরক্তা য়ামদ্রবদা নুমিৎ ১০ নিদি চংহনবীরোইদবনি। মিজলনা নারবা অঙাং অমগা অতৈ অঙাংগী মনাক নক্লহনবীরোইদবনি।

(ভি ঐচ এ আই)

হকচাং নোয়খৎহন্দনবা চাবা –২

সালিনী সুক্লা

মথক্কী চার্ট অসিদা পীরিবা অরুম্বগী চাং অসিদগী চাংচত্তা কেজি ৭–১০ ফাওবগী চাংদা হকচাংগী অরুম্বা হেপগৎলক্লবা মীওই দুদি মশানা চারি–থক্কি বা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলকপা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্নদুনা মশা নোয়খৎলবনি হায়না লৌবা য়ারে। অদুগুম্বা মীওইদি মশানা চারিবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থবা নৎত্রগনা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং নেম্বা চিঙ্গাক খন্দুনা চাবা নৎত্রগনা অমুক মশাদা হেনগৎলক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী শরুকশিং অদু তুমহনখিনবা হকচাং শাজেল তৌবগী তঙাইফদবা লৈরে।

টেক্নিকল ওইবা মওঙদা 'কেলোরি' গী ব্রাহস্থোক পীবা তারবদি থর্মোডাইনামিক্সকী ফোর্ম্যুলানচিংবা পন্দুনা হায়বগী মথৌ তারক্কনি, ব্রারে অসিদা মদু কোৎশিল্লবগী মথৌ তাদে। ঐখোয়না খঙজিনবা য়ারিবা হায়বব্ কেলোরি হায়বসি 'ইনর্জি' (মৈশা–শক্তি) চাং খঙনবা য়াম্না পীকপা য়ুনিট অমনি। য়ুনিট অসি পীকমনবনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না হৌজিক কেলোরি ১ হায়বা তারবদি মদু কিলোকেলোরি ১, হায়বদি কেলোরি ১০০০ হায়রিবনি হায়না অদুম্মক লৌনরে। খুদম ওইনা–ঙৌদুনা হৌদোক্লবা য়েরুম গ্রাম ১০০ দা কেলোরি ১৭৯ য়াওই হায়রিবসিদা ঐখোয়না খঙগদবসি কেলোরি ১৭৯০০০ য়াওই হায়বসিনি।

সধারন মীওই অমগী হকচাংনা চাংচত্তা নোংমদা কেলোরি ২৫০০ রোম মথৌ তাই। মসি ফংনবা চাব–থকপা তাই। চাং অসিদগী কনাগুম্বা মীওই অমনা কেলোরিগী চাং হন্থহল্লগে হায়দুনা চিঙ্গাক কয়ামুক থিংজদুনা হোৎনজরবসু মীওই অমগী হকচাংদা নোংমগী কেলোরি ১০০০ দগী রাৎহনবা তারবদি মীওই অদুগী মশা শোকথরক্কনি, লোয়ননা লায়না কয়ামুক পোক্ল ক্ক বগী মরু হল্লক্কনি। অমরোমদা মীওই অমগী হকচাংনা নোংমদা দরকার লৈরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী হেলহনবা তারগনা অহেনবা শরুক্তু তুমহনখিনবা হকচাংনা থবক তৌবা তাই, মদু নৎত্রগনা অমুক হকচাং নোয়খৎলক্তুনা খুদোং থারক্লিঙাই মরম কয়ামুক ওইরক্কনি। খুদম ওইনা মীওই অমনা নোংমগী মনুংদা ব্লেড গ্রাম ১০০ (কেলোরি ২৩৫), বট্টর গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১৮৫), ওন্সেট গ্রাম ১০০ (কেলোরি ১৭৯), শন্দোম গ্লাস ১ (কেলোরি ১৩৮), এপ্পল গ্রাম ১০০ (কেলোরি ৪২), য়াইমরপ চাউবা লফোই ১ (কেলোরি ১২৫), অয়ুক অমসুং নুমিদাংদা অচম্বা এক্সাং খরগা কোয়বা চাক পুখম অমমম (কেলোরি ১৩০০), চা নৎত্রগা কোফি থকপদা চিনি গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১০০), য়েন গ্রাম ১০০ গী অথোঙবা (কেলোরি ২৫০), অসিনচিংবা চিঙ্গাকশিং চাশিন থকজিনবদগী নোংমদা পুন্না কেলোরি ২৫৬১ ফংলে হায়না লৌরসি। মীওই অসিনা নোংমদুগী মনুংদা পুং ১০ রোম ফমুংদা নুঙাইনা তুমদুনা লৈরে হায়না লৌরসি (মী অমনা পুং অমা তুম্বদা হকচাংদগী কেলোরি ৬৫ মাংই), লেমহৌরিবা পুং ২৪ গী মনুংদগী পুং ৯ গুম্বা অমনা কার তোংদুনা ওফিসফাওবা চৎলগা চৌক্রিদা নুঙাইনা ফমদুনা চে–চাংগী থবক খরা য়েংশিল্লরগা হল্লকপদা চংহনগ্রে হায়না লৌরসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমনা য়াম্নবদা পুং অমদা কেলোরি ১০০ রোম মাংহনবা ঙমই), পুং ২ রোমগী মতম অমনা ময়ুমদা পাউচেনচিংবা পাবগী, টিভি য়েংবগী, অমদি ইমুং মনুং চামিন–থকমিন্নবদা (অসিগুম্বা অসিদনা মীওই অমগী হকচাংনা পুং অমদা কেলোরি ৮০ রোম শীজিন্নবা ঙমই), লেমহৌরিবা পুং ৩ গী মতম অমনা ইরুমায়থজবা, য়ুমদা মী উনবা অমদি চথোক্কবগী অমসুং হঞ্জিল্লকপগী থৌরাং তৌবদা চঙহল্লসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমগী হকচাংনা পুংদা কেলোরি ২০০ রোম মাংহনবা ঙমই)

মথক্কী নুপা অসিগী হকচাংনা নোংমগী নুমিৎ অসিদা পুন্না ফংখ্রিবা কেলোরি ২৫৬১ গী মনুংদগী মহাক্না মাংহনখ্রিবা কেলোরিগী চাংনা সুপুগী ২৩১০ খত্তমক ওইরে। লেমহৌরিবা কেলোরি ২৫০ রোম অসিবু মাগী হকচাংদগী মাঙহনখিনবা খরা হেন্না থবক নৎত্রগা শাজেল তৌহৌত্রগদি কেলোরিশিং অসি মাগী হকচাংদা মথং মথং তুংশিন্দুনা লৈশিল্লক্লগনি। মদুনা মরম ওইরদুনা নুপা অসি মতম খরগী মনুংদা মতিক মপা চানদনা নোয়রবা মী অমা শোয়দনা ওইরক্লগনি।